1月 市民カレンダー 1/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ	22（日）	**【医】小松内科**（☎52-1151）
12（木）	**乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～） **乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～）	23（月）	
13（金）		24（火）	
14（土）		25（水）	
15（日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）	26（木）	**3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）
16（月）		27（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
17（火）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 物部分館（10:15～11:15） **行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	28（土）	
18（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターぴらふ（☎59-3121）へ	29（日）	**【医】安岡クリニック**（☎52-5626）
19（木）		30（月）	
20（金）		31（火）	
21（土）			

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	1月15日（日）	1月16日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	1月15日（日）		

■不法投棄は犯罪です

不法投棄には厳しい罰則があり、5年以下の懲役または1000万円以下（法人による不法投棄は3億円以下）の罰金、もしくはその両方が科せられます。

■空地などへの不法投棄を未然に防ぎましょう

不法投棄をした人を特定できない場合は、その土地の所有者（管理者）が自らの責任でごみを処理しなければなりません。不法投棄を未然に防ぐために、土地の適正管理をお願いします。※香美市環境課では、不法投棄禁止を啓発する看板を無料でお渡ししています。【問い合わせ先】環境課環境班 ☎53-1063

納期のお知らせ
納期限＝1月31日（火）

税目	期
固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	第4期

2月 市民カレンダー 2/1～10

【医】 休日当番医

1（水）		6（月）	
2（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）	7（火）	
3（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	8（水）	**人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ
4（土）		9（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～）
5（日）	**【医】岩河整形外科**（☎52-5000）	10（金）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ

NO．144

黒豆のカップケーキ

お正月に残った黒豆を使って手作りおやつを作ってみましょう。

材料６人分

卵	１個
牛乳	５０cc
黒砂糖（粉状のもの）	大さじ２
ホットケーキミックス	１００g
黒豆の煮豆	１００g
アルミカップ	

① ボールに卵を割りほぐし、牛乳を入れてよく混ぜる。
② 黒砂糖とホットケーキミックスを加えてなめらかにまるまで混ぜる。
③ 黒豆を加えて、アルミカップに流し入れ、蒸気のあがった蒸し器で７～１０分蒸す。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	塩 分
１１７kcal	４．１g	２．５g	４６mg	０．２g